

روان

افسر دگی در سالمندان علامتی
برای ابتلا به بیماری‌های جسمی

| دکتر الهام فروزنده | روانشناس |

افسردگی سالمندان، بیماری درمان‌پذیری است. از تمام شیوه‌های درمان، شامل درمان‌های شیمیایی، درمان‌های فیزیکی و درمان‌های روانشناختی می‌توان در سالمندان استفاده کرد. از دست‌دادن شغل و بازنشستگی، مشکلات اقتصادی و ضعف مالی، قطع شدن ارتباطات اجتماعی به هر دلیل مانند نقل مکان، تنهایی، بیکار ماندن و همچنین ضعف و ناتوانی طبیعی یا ناتوانی‌های ناشی از بیماری‌های جسمی، سبب محدودشدن فعالیت فردی و اجتماعی می‌شوند. مصرف طولانی‌مدت برخی از داروهای مزمن می‌تواند افسردگی‌ها را تشدید کند.

علامت‌های شایع افسردگی در سالمندان می‌تواند شامل بی‌حوصلگی و شاد نبودن، احساس ضعف و بی‌قوتی (کاهش انرژی)، حواس پرتی و فراموشکاری (کاهش دقت و تمرکز فکر)، اختلال خواب (بدخوابی یا بی‌خوابی صبحگاهی)،



بی‌اشتهایی و کاهش وزن و شکایات بدنی باشد.

امادگی ابتلا به افسردگی عمده در سنین بالا بیشتر است. در این حال، به جز خلق‌فروخته‌ها، علائمی همچون احساس بی‌هدفی و بی‌ارزشی، نقصان حسن اعتماد، بی‌اعتمادی، احساس ناامنی و... شیوع بیشتری دارند.

بروز افسردگی در سالمندان ممکن است پیش‌درآمد شروع یک بیماری جسمی باشد. احتمال این‌که افسردگی به مثابه علامت هشداردهنده برای بروز یک بیماری جسمی عمل کند وقتی قوت می‌گیرد که فرد سالمند برای نخستین بار است که دچار افسردگی (یا اختلال خلقی) می‌شود.

برخی افسردگی‌ها ممکن است پیش‌درآمد شروع بیماری‌هایی مانند بیماری آلزایمر یا انواع سرطان‌ها (نظیر سرطان پروستات) یا هشدار برای پیدایش بیماری‌های عروقی مغز، نارسایی قلب و نارسایی کلیه باشند. افراد مسن نسبت به داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب حساس هستند و تحمل مصرف مقادیر بالا را ندارند. البته نیازی هم نیست که دارو یا مقادیر بالا تجویز شود، چرا که درمان آنها نسبت به مقادیر پایین‌تر نیز انجامی می‌شود.

عوارض جانبی داروها در فرد سالمند با مقادیر کمتر هم ممکن است به وجود بیاید. خواب‌آلودگی و افت فشار خون هنگام ایستادن و شکایت‌ها سرگیجه و سیاهی رفتن جلوی چشم از عوارض نسبتاً شایع هستند. عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی نباید باعث مصرف دارو و استفاده از مزایای درمانی آنها شود. بیشتر عوارض، در روزهای نخست یا در یکی، دو هفته اول درمان ایجاد می‌شوند و بعد به مرور یا تخفیف یافته یا از بین می‌روند. علاوه بر آن با شروع دارو یا مقادیر کم و با افزایش تدریجی آن در روزهای متوالی تا رسیدن به مقدار موردنظر می‌توان از شدت عوارض جانبی کاست یا از بروز آنها جلوگیری کرد.

مقدار موثر دارو در سالمندان، نصف میزان مصرفی آنها در سنین پایین است. نخستین علامت بهبودی در مانند کاهش اضطراب، کاهش عدم پدنی و احساس آرامش، دیرتر ظاهر می‌شوند.

نکته

شیزوفرنی
معجونی از اختلال زنتیکی است

متخصصان دانشگاه واشنگتن، معتقدند که شیزوفرنی یکی از بیماری‌های مزمن است که ترکیبی از اختلال مختلف با مشخصات زنتیکی خاص،

عامل این بیماری هستند.

متخصصان دانشگاه واشنگتن به بررسی علائم و نشانه‌های زنتیکی ۴۲۰۰ بیمار مبتلا به شیزوفرنی و ۳۸۰۰ فرد سالم تحت کنترل پرداختند. پیش از این متخصصان در بررسی‌های خود دریافت بودند، در صد بالایی از خطرات ابتلا به شیزوفرنی به ارث می‌رسد اما آنان در تعیین نارسایی‌های زنتیکی که با این اختلال روانی

مرتبط هستند به موفقیت‌ناقص رسیدند. در بررسی جدید که در سایه مطالعات انجام شده در رابطه با بیماری شیزوفرنی جامع‌ترین بوده، به ارتباط میان اختلالات زنتیکی مختلف و علائم مخصوص به هر کدام از آنها پرداخته شد.

متخصصان امریکایی ابتدا با فهرست کردن نشانه‌های زنتیکی مختلف مرتبط با شیزوفرنی شیوه‌های متعددی را که این ژن‌ها ممکن است موجب بروز مشکلات روانی شوند، مورد بررسی قرار دادند.

«سی» رابرت کلونینگر، نویسنده این مطالعه گفت: در بروز یک بیماری، عملکرد ژن‌ها همچون نقش نوازندگان در یک کنسرت است و برای درک فعالیت آنها باید متوجه شد چگونه با یکدیگر تعامل دارند.



درباره تست‌های غربالگری نوزادان

برنامه‌ای برای سالم‌سازی جامعه

غربالگری نوزادان برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های مادرزادی بسیار خطرناک مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر این بیماری‌ها به موقع تشخیص داده نشوند ممکن است باعث بروز عقب‌ماندگی ذهنی، کندشدن رشد جسمی و حتی مرگ شوند.

غربالگری چیست؟

غربالگری به روش‌هایی اطلاق می‌شود که با آنها می‌توان افراد به ظاهر سالمی را که از نظر ابتلا به یک بیماری خاص در معرض خطر بیشتری هستند از افراد سالم شناسایی کرد. باید توجه داشت که مورد افرادی که پرخطر محسوب می‌شوند برای تشخیص قطعی باید آزمایش‌های تکمیلی انجام شود. امروزه در بسیاری از کشورها برنامه‌های غربالگری نوزادان به صورت گسترده در دست انجام است که با استفاده از چند آزمایش ساده روی خون نوزاد صورت می‌گیرد.

چرا باید این تست‌ها را انجام داد؟

غربالگری نوزادان برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های مادرزادی بسیار خطرناک مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر این بیماری‌ها به موقع تشخیص داده نشوند ممکن است باعث بروز عقب‌ماندگی ذهنی، کندشدن رشد جسمی و حتی مرگ شوند.

تاریخچه غربالگری نوزادان

اولین برنامه غربالگری نوزادان حدود نیم قرن پیش در ایالات متحده آمریکا آغاز شد و امروزه حداقل در ۷۰ کشور جهان، نوزادان به صورت اجباری و طبق قانون دست‌کم باید از نظر بیماری‌های کم‌کاری تیروئید و فنیل‌کتونوری مورد آزمایش قرار گیرند.

چگونه با «ام‌اس» زندگی سالمی داشته باشیم؟

آیا شما به بیماری ام‌اس مبتلا هستید؟ یا از بیماری مزمن دیگری غیر از ام‌اس رنج می‌برید؟ اگر پاسخ مثبت است، لازم است بدانید همه عزیزانی که به بیماری مزمن مبتلا هستند (یعنی بیماری که با درمان‌های فعلی امکان ریشه‌کن کردن آنها ندارند)، هر چند که در بسیاری موارد بیماری را کنترل کنید، باید نحوه زندگی با آن بیماری را بیاموزند تا قادر شوند با همان بیماری، تحصیل، ورزش، کار و ازدواج کنند، صاحب فرزند شوند...

به عبارت دیگر، این عزیزان به جای آن‌که همه جنبه‌های زندگی خود را رها کنند و فقط و فقط به بیماری خود بیندیشند، باید بیماری را هم در گوشه‌ای از زندگی خود جای دهند، اگر چه کار راحت و آسانی نیست.

حالت بی‌بینیم چگونه می‌توانیم الگوی زندگی سالمی داشته باشیم.

برای داشتن چنین الگویی لازم است به این جنبه‌ها دقت کنیم: رژیم غذایی، ورزش، مدیریت استرس، اشتغال، مسافرت و...

رژیم غذایی

هر چند رژیم غذایی خاصی که بتواند بر سیر بیماری ام‌اس تأثیر گذارد، تا به حال ذکر نشده، اما به‌رحال کم و کیف آن مطمئن‌تر از راه‌های مختلف بر کیفیت زندگی افراد اثر گذار است. یک الگوی تغذیه‌ای که از نظر چربی متعادل و حاوی مقدار بالایی فیبر باشد، سبب تثبیت وزن و افزایش سلامت روده می‌شود. اضافه کردن مکمل‌های غذایی مانند مولتی‌ویتامین‌ها مولود معدنی، کلسیم و ویتامین D نباید جایگزین مواد غذایی شود اما می‌تواند در کنار رژیم خوب، مفید باشد.

لازم است قبل از مصرف هر گونه مکمل غذایی یا داروهای گیاهی، با پزشک خود مشورت کنید تا منافع و مضرات آنهاستجیده شود.

ورزش

ورزش منظم به چند دلیل مهم است: به سلامت

عدم درمان، عوارض بسیار خطرناکی به دنبال دارد.

۴. بزرگی و پرکاری مادرزادی غده فوق کلیوی: در این بیماری بدن قادر به ساختن هورمون کورتیزول نبوده و این نقیصه باعث بروز عقب‌ماندگی جسمی و ذهنی و همچنین بروز صفت پسرانه در دختر بچه‌ها می‌شود. تشخیص و درمان به موقع بیماری از بروز عوارض مزبور پیشگیری می‌کند.

۵. بیماری شربت افرا: علت بروز این بیماری وجود اختلال مادرزادی در جذب و استفاده از چند نوع اسید آمینه است. در نتیجه سطح این اسیدهای آمینه در خون افزایش یافته و بویی شبیه بوی شکر سوخته یا شیربه درخت افرا به مایعات بدن از جمله ادرار می‌دهد. تجمع اسیدهای آمینه مزبور به عقب‌ماندگی ذهنی شدید و حتی مرگ منجر می‌شود.

۶. کمبود آنزیم G6PD (بیماری فائوسیم): در این بیماری یکی از آنزیم‌های مهم گلبول‌های قرمز خون کاهش یافته و در نتیجه سبب از بین رفتن گلبول‌های قرمز پس از مصرف مواد اکسیدان نظیر برخی داروها و باقلا می‌شود. بیمار سریعاً دچار کم‌خونی شدید همراه شوک، سستی و بی‌حالی می‌شود و نیز این بیماری در نوزادان می‌تواند دلاره زردی را طولانی کند.

شیوع این بیماری‌ها در ایران چقدر است؟
شیوع کم‌کاری مادرزادی تیروئید یک به ۳۵۰۰، (گالاکتوز) نخواهند بود. به همین دلیل گالاکتوز یک خون بالا رفته و می‌تواند سبب بروز آب مروارید و آسیب شدید کبدی و مغزی شود. اولین علامت بروز آن استغراق‌های طولانی و شدید است و در صورت

چشم‌پیمایی‌ها

مورد غربالگری قرار می‌گیرند؟

ترکیب‌بیماری‌های موجود در طرح‌های غربالگری نوزادان در نواحی مختلف جهان متفاوت است. طرح پیشنهادی در حال حاضر شامل شش بیماری است:

۱. کم‌کاری مادرزادی تیروئید: این بیماری باعث کاهش سطح هورمون‌های غده تیروئید و در نتیجه بروز عقب‌ماندگی جسمی و ذهنی شدید می‌شود. تشخیص به موقع و درمان دارویی مانع از بروز هر مشکلی شده و نوزاد به رشد طبیعی خود ادامه خواهد داد.

۲. فنیل‌کتونوری: فنیل‌الانین یکی از اسیدهای آمینه مهم و ضروری بدن است. نقص ژنتیکی آنزیم‌هایی که باعث مصرف فنیل‌الانین در چرخه سوخت و ساز بدن می‌شوند، باعث افزایش سطح آن در بدن و ظهور آن در ادرار می‌شود. در صورت عدم درمان، سطح بالای فنیل‌الانین به بافت مغز آسیب می‌رساند و عقب‌ماندگی ذهنی بروز می‌کند. تشخیص زودهنگام و درمان با رژیم‌های غذایی خاص رشد طبیعی کودک می‌شود.

۳. افزایش گالاکتوز (گالاکتوزمی): کودکان مبتلا به این بیماری به دلیل نقص ژنتیکی در تولید برخی آنزیم‌ها قادر به استفاده از قند موجود در شیر (گالاکتوز) نخواهند بود. به همین دلیل گالاکتوز یک خون بالا رفته و می‌تواند سبب بروز آب مروارید و آسیب شدید کبدی و مغزی شود. اولین علامت بروز آن استغراق‌های طولانی و شدید است و در صورت

افزایش شانس بارداری در سن بالا

رئیس مرکز تحقیقات سلولی صارم از بکارگیری روش نوینی خبر داد که براساس آن با نمونه‌برداری از تخمدان در سنین باروری و فریز آن، امکان بارداری بعد از ۴۰ سالگی فراهم می‌شود.

به گزارش ایرنا، دکتر ابوطالب صارمی افزود: اکنون سن ازدواج در کشور به بالای ۲۵ سال رسیده و بر همان اساس تصمیم به فرزندآوری به حدود ۴۰ سالگی افزایش یافته است.

وی ادامه داد: در این سنین ذخیره تخمدان‌ها به لحاظ کمی و کیفی رو به کاهش است، حتی در صورت بارداری، احتمال سقط به خصوص سقط‌های مکرر در این زنان بیشتر است، بهره‌گیری از این شیوه نوین به دختران جوان توصیه می‌شود.

به گفته صارمی، در این روش از طریق لاپاراسکوپیک بخشی از بافت تخمدان به اندازه یک سانت و یک قطر یک میلی‌متر به صورت ورقه جدا و سپس بافت مذکور فریز می‌شود. وی اضافه کرد: در صورتی زنی که بافت تخمدان او فریز شده، تمایل به بارداری به روش طبیعی طی سال‌های بعدی (بالای ۴۰ سال) را داشته باشد، می‌توان پس از خروج بافت مذکور در حالت انجماد، آن را مجدد به تخمدان پیوند زد و در صورتی که وی خواستار بارداری به کمک روش IVF باشد، می‌توان با کاشت یک لایه از بافت تخمدان در زیر پوست دست یا پا، بدون نیاز به پیوند تخمدان، شرایطی را فراهم کرد که او بتواند به روش آزمایشگاهی صاحب فرزند شود.

وی با بیان این‌که این روش انقلابی در علم پزشکی محسوب می‌شود، یادآور شد، روش پزشکی تخمدان سبب حفظ پتانسیل تولید مثل در زنان از طریق تأمین هورمون‌های خود فرد می‌شود که تلاوم سلامت زنان را به همراه دارد. رئیس مرکز تحقیقات سلولی صارم با تأکید بر سلامت زنان در دوران یائسگی و عوارضی از لندار مراجعات لازم و انجام آزمایشات قند خون، کلسترول، تری‌گلیسرید و معاینات قلبی همه باید مدنظر قرار گیرند.

تغذیه

فواید و خواص چغندر یا لبوی یخته

مفیدترین و بهترین بخش چغندر، برگ آن است و بعد ساقه‌های آن و بعد از آن ریشه که پخته آن لبو نام دارد.

رنگ ارغوانی چغندر به دلیل وجود ترکیبی به نام بتاسیانین است که خاصیت ضدسرطانی داشته و از بروز سرطان‌ها به‌خصوص سرطان کولون جلوگیری می‌کند.

در هر ۱۰۰ گرم از آن، ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد که به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکت‌های قلبی در بیماران قلبی است.

گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسید فولیک از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

مفیدترین و بهترین بخش چغندر، برگ آن است و بعد ساقه‌های آن و بعد از آن ریشه که پخته آن لبو نام دارد. قند ریشه چغندر برای مبتلایان به دیابت مضر است.



لبو به دلیل داشتن فیبر که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک، باید در سبذ غذایی بیماران قلبی قرار گیرد. افراد می‌توانند با مصرف ۱۰۵ گرم چغندر قرمز، ۵۲ درصد اسید فولیک مورد نیاز بدن را تأمین کنند. رنگ ارغوانی چغندر به دلیل وجود ترکیبی به نام بتاسیانین است که خاصیت ضدسرطانی داشته و از بروز سرطان‌ها به‌خصوص سرطان کولون جلوگیری می‌کند.

در هر ۱۰۰ گرم از آن، ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکت‌های قلبی در بیماران قلبی است.

گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسید فولیک از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند. چغندر قرمز به دلیل نوع اسید آمینه‌های موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکت‌های قلبی در بیماران قلبی است.

چغندر دارای پروتئین، چربی و ویتامین‌های A، B1، B2، C و B12 - موادماده‌ها هستند و املاح معدنی چون فسفر، کلسیم و آهن است.

خواص غذایی و دارویی چغندر
۱. طبیعت چغندر گرم و تر است.
۲. مصرف چغندر بیماری جدام را از بین می‌برد.
۳. چغندر، عقل را زیاد می‌کند.
۴. شیره چغندر یکی از بهترین شیرهای سبزی است که به ساختن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند، خون را تصفیه کرده و جریان خون را بهبود می‌بخشد. از این رو مصرف چغندر به خانم‌ها بسیار توصیه می‌شود.

۵. چغندر قرمز یا لبو به دلیل داشتن فیبر فراوان که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک، بهتر است در سبذ غذایی بیماران قلبی و زنان باردار قرار بگیرد.

۶. لبو دارای مقادیر بیشتر فراوان آهن در کتان و ویتامین ث و اسید فولیک است که از بروز کم‌خونی در افراد به‌ویژه دختران جوان ممانعت می‌کند.

۷. چغندر لمین، نرم‌کننده و ادرار آور بوده و در رفع بی‌وسنت نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند. همچنین اهمیت بسزایی در دستگاه گوارش دارد.

۸. درمان‌کننده التهاب مجاری ادرار است.
۹. چغندر برای درمان التهاب مثانه، بواسیر و بیماری‌های پوستی بسیار مفید است. اشتهار را نیز زیاد می‌کند.

۱۰. چغندر مانند هویج دارای کاروتن است که در معده تبدیل به ویتامین A می‌شود.
۱۱. مدر، اشتها آور و آرام‌بخش است، کار عضلات را تقویت می‌کند، خون را بند می‌آورد، معدر را تقویت می‌کند، اسهال خونی را متوقف می‌سازد.

۱۲. آب پخته شده آن برای درمان التهاب مثانه، بیوسنت، بواسیر و بیماری‌های پوستی مفید است.

۱۳. آب چغندر خام را بگیرد و با ماست مخلوط کنید و صبح ناشتا بخورید و هر روز تکرار کنید تا سفید شدن موه‌ها جلوگیری می‌کند.

۱۴. هر شب با آب گرم پخته آن موضع را بشویید. ترک خوردگی‌های پوست که از سرماخوردگی باشد را برطرف می‌کند.
۱۵. آن را بپزید و با آب نیم گرم آن تقیه کنید و روروده ادرمان می‌کند.

تذکر:

مضر معده است و اسراف در خوردن آن قی آور و موجب سوزاندن خون است و دل پیچه ایجاد می‌کند.
مصلح آن عدس پخته، خردل و آغوره است.